

对人的能力を学ぶ ～主体性編～

ウキウキバリュー
講師 U2

アジェンダ

- I. 主体性とは
- II. 自己効力感について
- III. リスクテイキング

主体性とは

1. 意味

自分の意志・判断によって、みずから責任をもって行動する態度や性質。
「－をもって行動する」

引用：大辞林

2. 「主体性」と「自主性」の違い

主体性とは、何をやるかは決まっていない状況で自分で考えて、判断し行動することです。

自主性とは単純にやるべきことは明確で、その行動を率先して人に言われなくて自らやることです。

引用：習慣化コンサルタントの続ける習慣ブログ - 自主性と主体性の違い

主体的な行動ができていますか？

Q1	上司や先輩に指示されなくても、自分がやるべきことを見つけて積極的に取り組んでいる
具体例	

Q2	知識・技術を意欲的に身につけようとしている
具体例	

Q3	他人が嫌がることでも積極的に取り組んでいる
具体例	

主体と反応について

「反応的」とは、「主体的」の逆であり、主体性を発揮しようとしなくて、起こったこと、さまざまなその人への刺激、問題、事件、出来事に対し、そのまま感情的に反応してしまうことです。その反応には、何の論理的、倫理的、ビジョンの判断も介在しません。ただ瞬間的・感情的に反応しているだけの状態であり、その反応に対して自己が責任を負う準備はできていません。次のような発言をする人に多く見受けられます。

1. あーあ、また新しい仕事か・・・
2. 今日までにこの書類を出さなければならないのか・・・
3. また上司から怒られた・・・ 何で俺だけ怒られるんだろう・・・
4. 今日の仕事が早く終わらないかなあ・・・また残業かあ・・・
5. 全くわがままな客だなあ・・・

刺激即反応



主体的反応



主体的な人と反応的な人をまとめると、次のように整理できるでしょう。

1. 主体性を発揮する人：

人間が本来からもっている周囲に何が起ころうと、自分自身で判断し、言動を選択できる能力を発揮する人。人間として自分の人生に対して自ら選択し、自ら責任をとる。

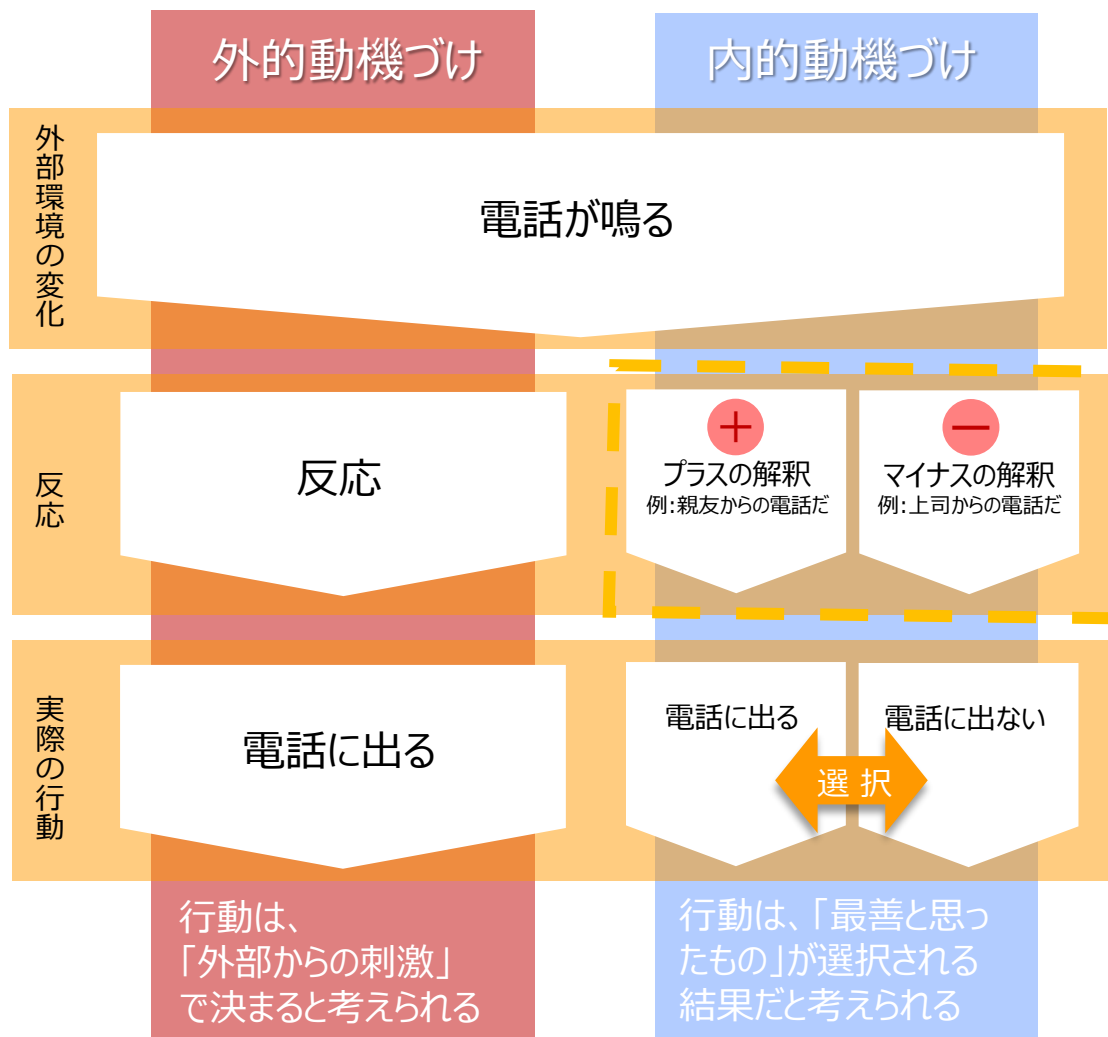
2. 反応的な人：

何か起こったこと、いろいろなその人への刺激、問題、事件、出来事に対し、そのまま感情的に反応してしまう人。その反応に対して自己が責任を負う準備はできていない。

引用：フランクリンコヴィー博士「7つの習慣」

動機付けは、内と外にある

基本的な欲求を満たすために、それを手に入れようとする動機づけのもと、その時最適な行動を選択する



主体的行動の根本にある5つの要素

- 1 **生存の欲求**
空気や水、食べ物、住居、睡眠など、生きていくために必要なすべてに対する欲求。
- 2 **愛・所属の欲求**
家族、友人、会社などに所属し、愛し愛される人間関係を保ちたいという欲求。
- 3 **力の欲求**
自分の欲するものを、自分の思う方法で手に入れたいと思う。人の役に立ちたい、価値を認められたいという欲求。
- 4 **自由の欲求**
自分の考えや感情のままに自由に行動し、物事を選び、決断したいという欲求。誰にも束縛されずに自由でありたいという欲求。
- 5 **楽しみの欲求**
義務感にとらわれることなく、自ら主体的に喜んで何かを行いたいと思う欲求。

引用：ウイリアム・グラッサー博士 選択理論心理学

選択後、コントロールできること

人の行動は、「思考」「行為」「感情」「生理反応」の4つの要素から成り立っています。
車に例えれば、前輪が「思考」と「行為」、そして後輪が「感情」と「生理反応」となります。
さらに、車のエンジンは「基本的欲求」、ハンドルは「願望」を表します。

自分で変えられない領域 = 感情, 生理反応

自分で変えられる領域 = 思考, 行為

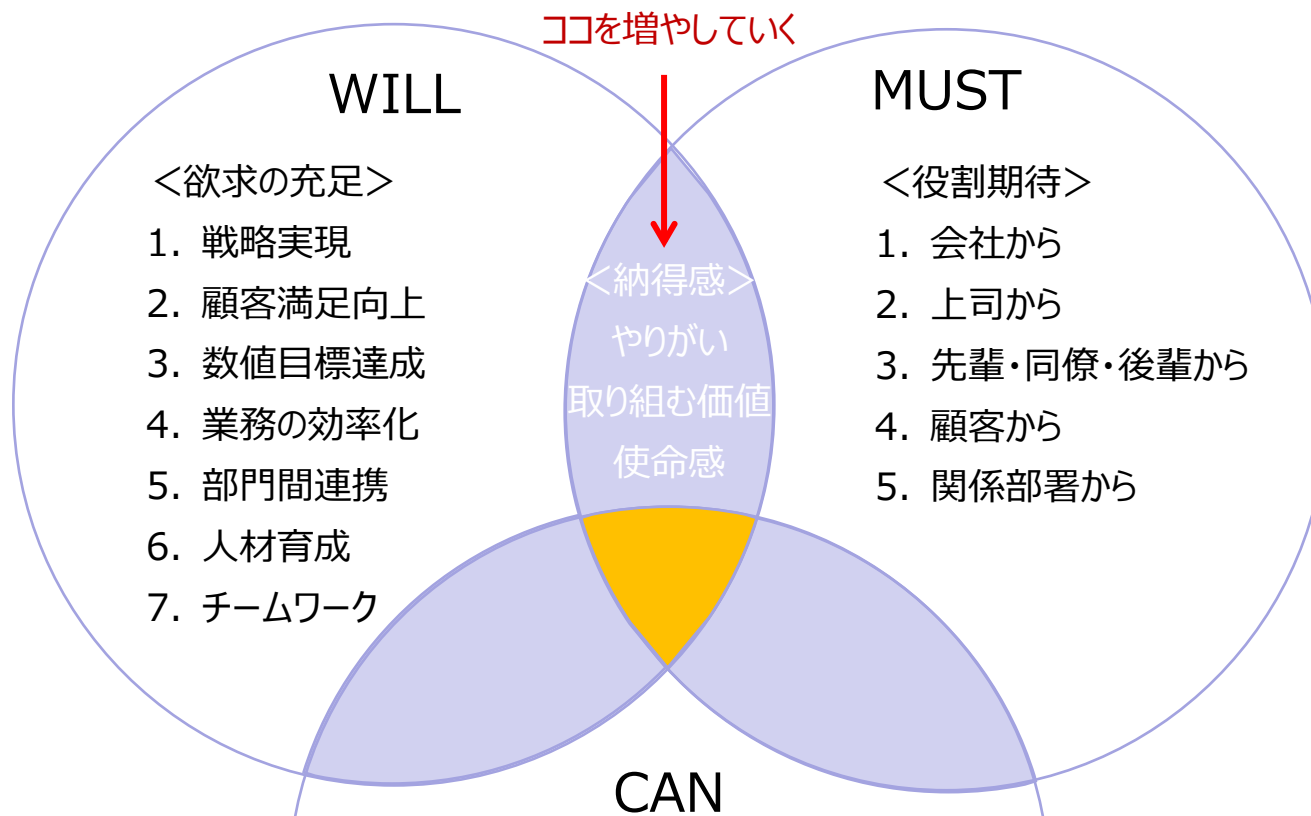
過去



未来

人は**基本的欲求**に基づいて「こうありたい」という**願望**にかられて動きます。**願望**がはっきりしていればいるほど、その方向に早いスピードで動きます。これが行動です。

願望（WILL）と主体性を発揮すべきこと（MUST）の明確化



目的意識のない結果だけの目標に情熱を感じるのは困難です。会社や上司からの命令や押し付けでは、やらされ感が増す一方でやる気が上がっていきません。

自分にとってメリットがあり、尚且つそこへ向かう価値や必然性を感じるために、自分自身が納得感のある目標となるようしっかりと理解することが大事です。

自己効力感について